VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР



НАСТАВЛЕНИЕ
по
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СОЮЗА ССР

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА—1959

ставить левую ногу в выемку передней крутости, а правую — в выемку задней крутости траншеи. Слегка приподнимаясь, сделать замах и бросить гранату в цель (рис. 177).

165. Метание гранаты из танка. Из танка граната выбрасывается через приоткрытый люк кистью руки или бросается с небольшим замахом, когда есть возможность приподняться из люка до уровня груди.

166. Метание противотанковых гранат. Противотанковые гранаты метаются из-за укрытий из положений стоя, с колена, лежа и из траншеи. Замах с противотанковой гранатой следует делать более плавно, а бросок — по более широкой амплитуде с равномерно нарастающей скоростью.

VI. РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПРИЕМЫ БОЯ АВТОМАТОМ (КАРАБИНОМ)

167. Изготовка к бою. Изготовка к бою — наиболее удобное положение для нанесения уколов, ударов и отбивов.

Для изготовки к бою подается команда **«К бою — ГОТОВЬСЬ».** По предварительной команде («К бою») автомат берется в правую руку, а карабин — в положение «к ноге». По исполнительной команде («Готовьсь») выбросить оружие штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой — за шейку ложи. Одновременно левую

ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Корпус слегка подать вперед, острие штыка — на высоте шеи, кисть правой руки — впереди пряжки пояса (рис. 178).



Рис. 178.

Из положения изготовки к бою по команде **«В РУКУ»** («К но-ГЕ») перехватить оружие правой рукой за цевье, приставить левую ногу к правой и взять автомат в правую руку (карабин — к ноге).

В движении оружие берется в положение изготовки к бою и в руку по тем же командам, что и на месте. При этом ходьба или бег не замедляется.

168. Укол. Укол наносится в наиболее уязвимые части тела (шею, живот, спину, бок) быстрым и сильным посылом оружия штыком в цель с одновременным выпадом (рис. 179).

После укола немедленно выдернуть штык и, снова подав оружие вперед в положение изготовки к бою, продолжать движение.

Величина выпада зависит от расстояния до противника. При столкновении с противником вплотную укол наносится с коротким замахом без выпада.

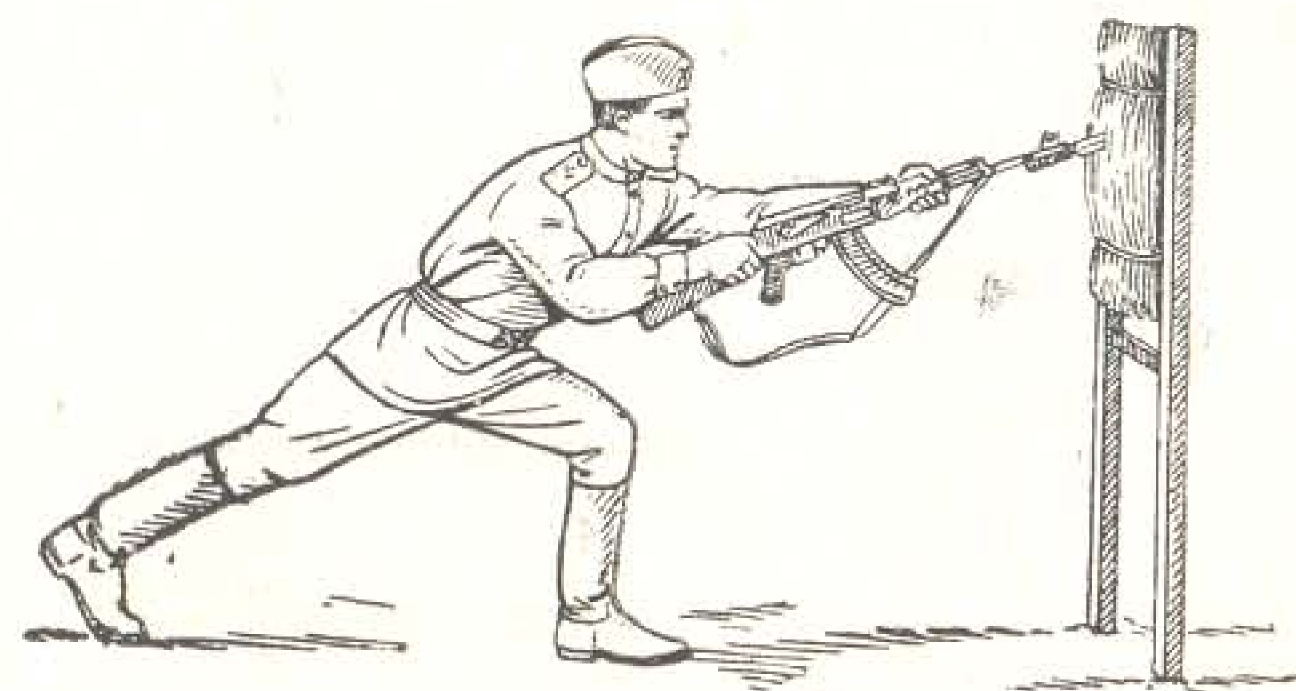


Рис. 179.

При обучении уколы наносятся по чучелам. При выполнении уколов штык должен входить в чучело не менее чем на половину своей длины.

169. Тычок стволом. Для поражения противника в рукопашной схватке оружием без штыка применяется тычок стволом. Он наносится дульной частью ствола и выполняется так же, как укол.

170. Удар прикладом (магазином). Удар наносится острым углом приклада в голову или в лицо противника. Удар выполняется быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя с одновременным поворотом

15 Зак. 541

корпуса влево. В момент удара правая нога выставляется на линию левой или несколько впереди нее (рис. 180).

Удар магазином наносится в лицо противника резким движением обеих рук с одновременным выпрямлением ног.

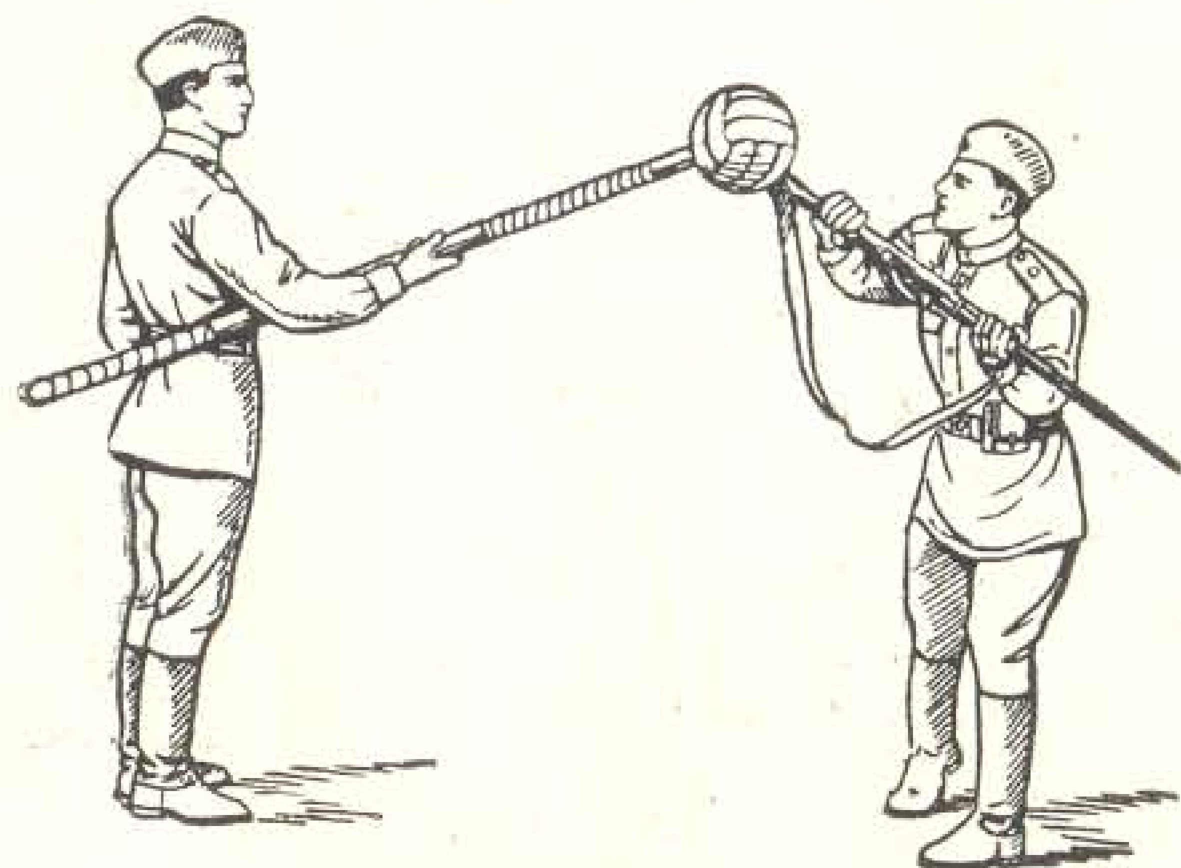


Рис. 180.

171. Отводы и отбивы. Отводы применяются, когда оружие противника мешает нанести укол или изготовлено для выстрела. Захватить концом ствола своего автомата (карабина) оружие противника и коротким, но сильным движением отвести его вправо или влево. Отвод должен выполняться с нарастающей силой и скоростью, чтобы преодолеть сопротивление противника и отбросить его оружие в сторону.

Отбивы применяются для защиты от укола противника или от его попытки выстрелить в упор спереди, справа или слева. Они выполняются

ударом концом ствола своего оружия по оружию противника вправо, влево или вниз направо (рис. 181).

Вслед за отводом или отбивом наносится укол, тычок стволом или удар прикладом (магазином).

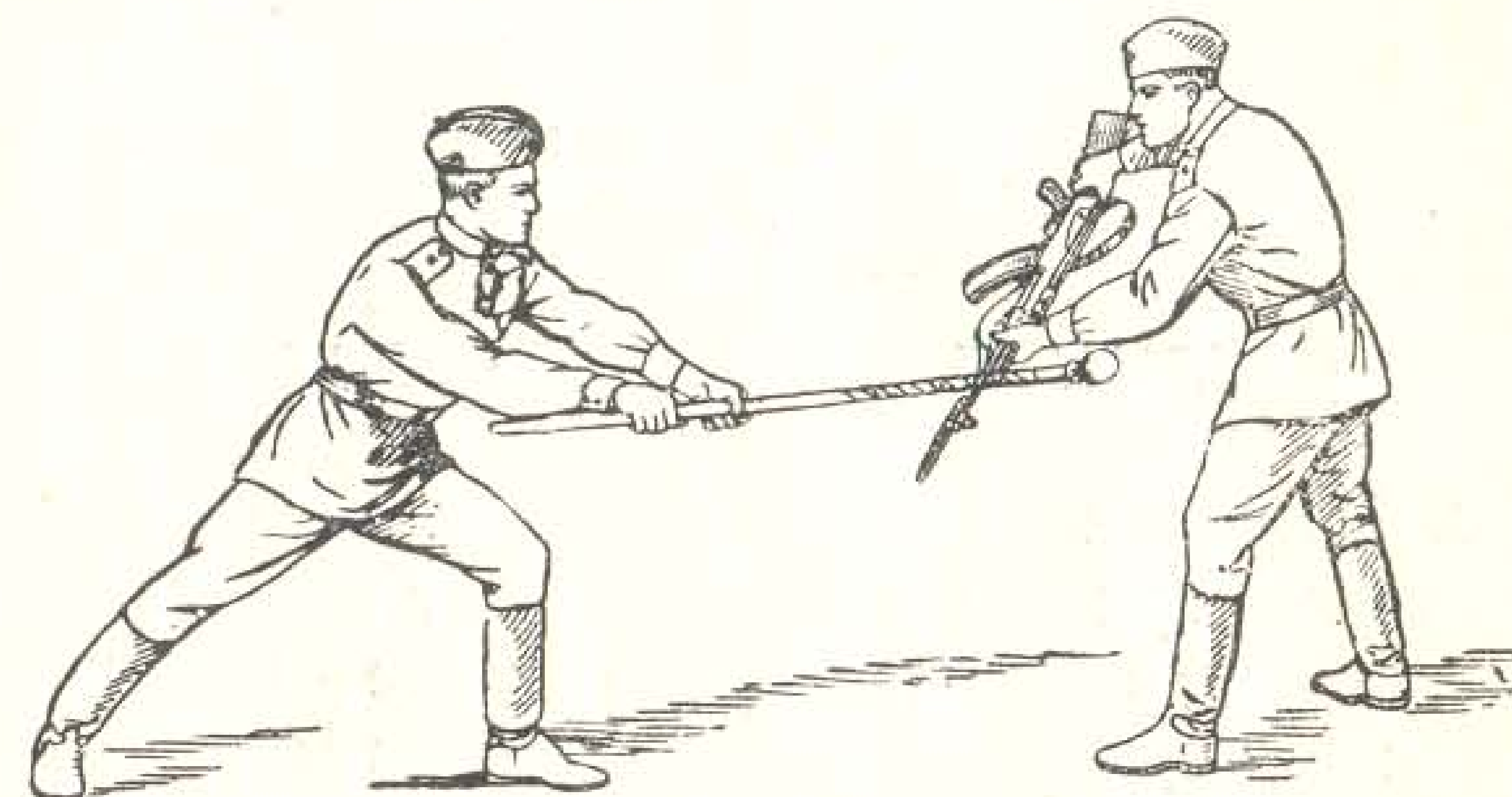


Рис. 181.

172. Действия тренировочной палкой при обучении отбивам с последующими уколами. Обучающему стать позади чучела на расстоянии 1 м, взяться одной рукой за конец палки, пропущенной между стоек чучела, и держать ее неподвижно или посылать на укол. В момент отбива (отвода) оказывать сопротивление.

Действия тренировочной палкой при обучении удару прикладом и магазином. Обучающему стать к обучаемому вполоборота левым боком, держа палку в правой руке под плечом шаром вперед. После удара опустить палку шаром вниз и сделать шаг назад, чтобы пропустить обучаемого вперед.

Действия тренировочной палкой при обучении удару прикладом после отбива влево. Обучающему стать перед обучаемым, держа палку слева от себя в обеих руках хватом сверху шаром назад. Для обозначения укола послать палку концом вперед с одновременным выпадом. После отбива сделать шаг левой ногой влево и с пол-оборотом направо подставить шар для удара.

ПРИЕМЫ БОЯ МАЛОЙ ЛОПАТОЙ

173. Изготовка к бою. Взять лопату за конец рукоятки в правую руку лотком вправо вверх и держать ее в полусогнутой руке на высоте головы; правую ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях (рис. 182, *а*).

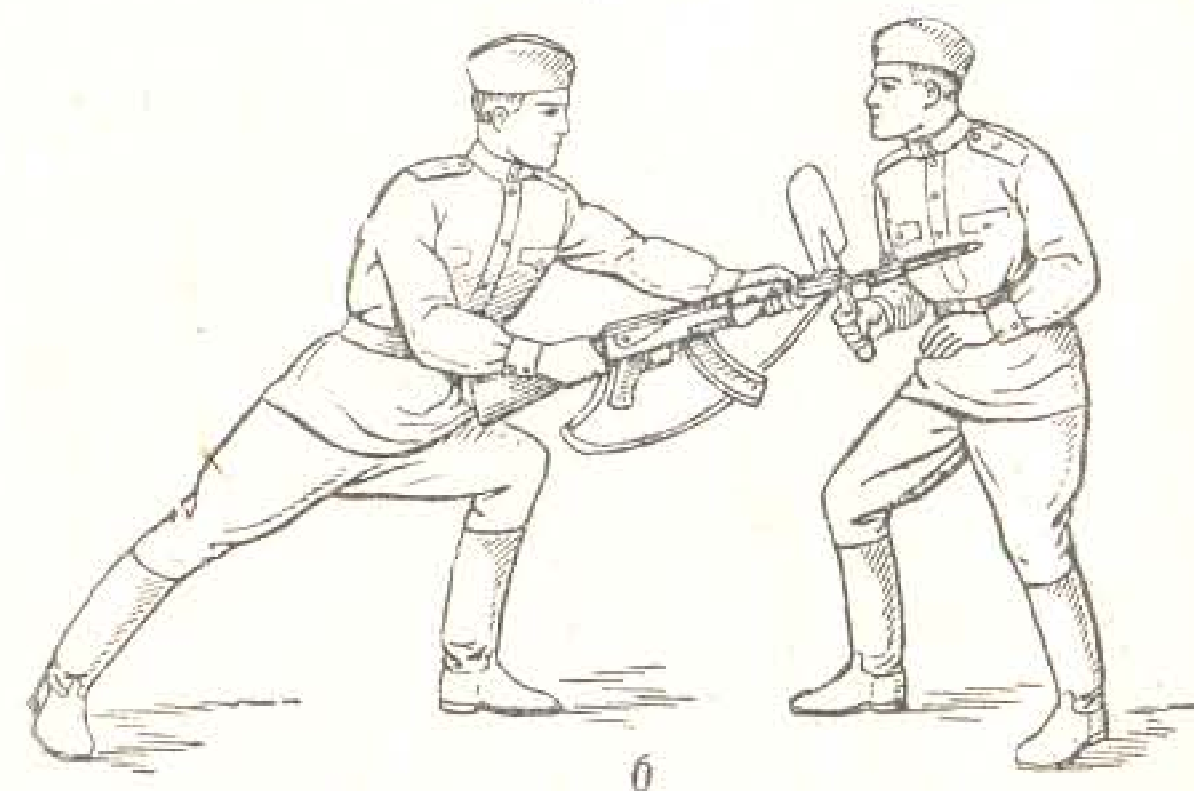
Удары и отбивы. Удары лопатой наносятся справа, слева и сверху по голове, шее и по рукам. При обучении удары наносятся макетами лопат по чучелам и по шару тренировочной палки.

Отбивы лопатой применяются для защиты от укола противника, при его попытке выстрелить в упор или для нападения на вооруженного автоматом (карабином). В зависимости от обстановки отбивы производятся вправо, влево (рис. 182, *б*) и вниз направо (рис. 183, *а*). Они выполняются ребром лопаты.

Вслед за отбивом необходимо левой рукой захватить оружие противника и нанести ему лопатой удар (рис. 182, *в* и 183, *б*).



а

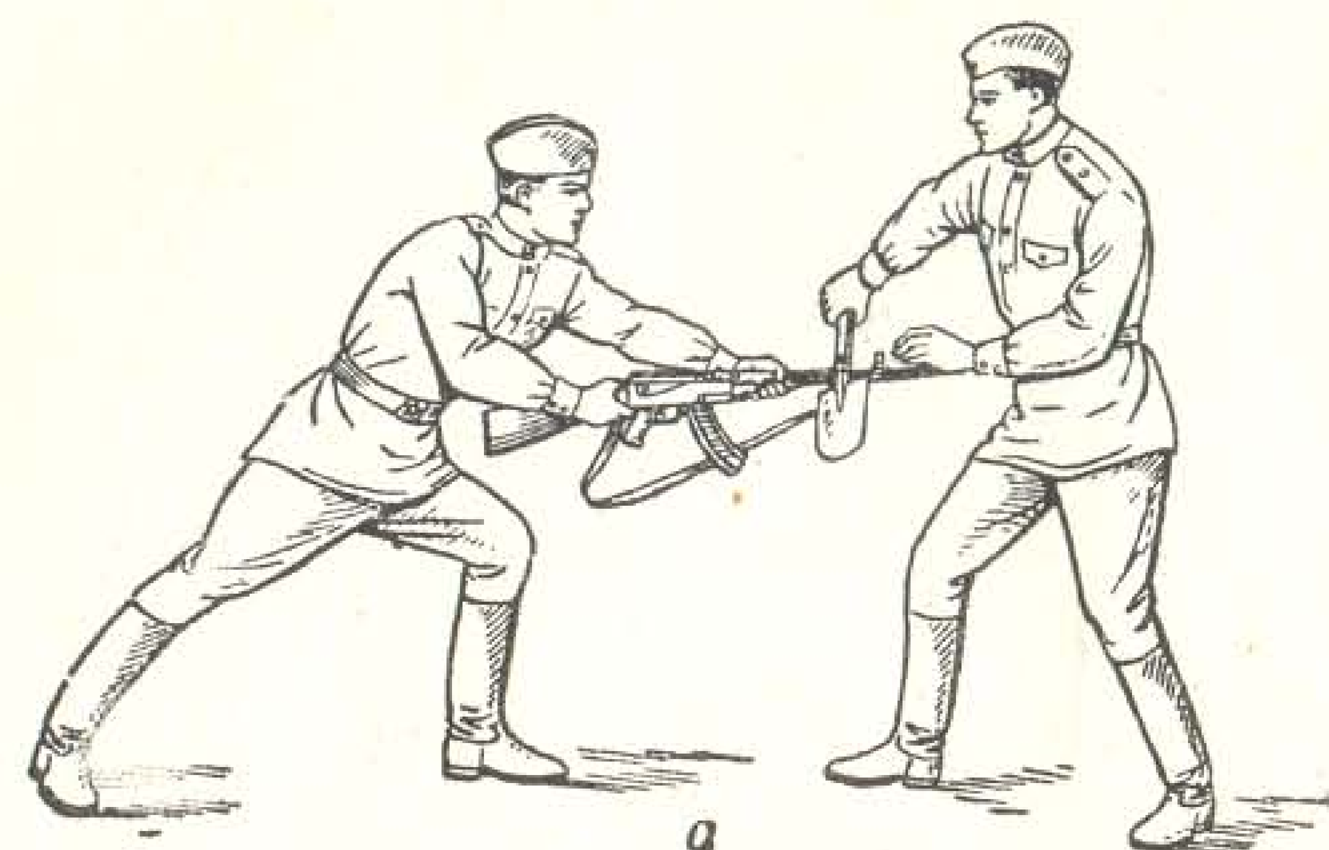


б



в

Рис. 182.



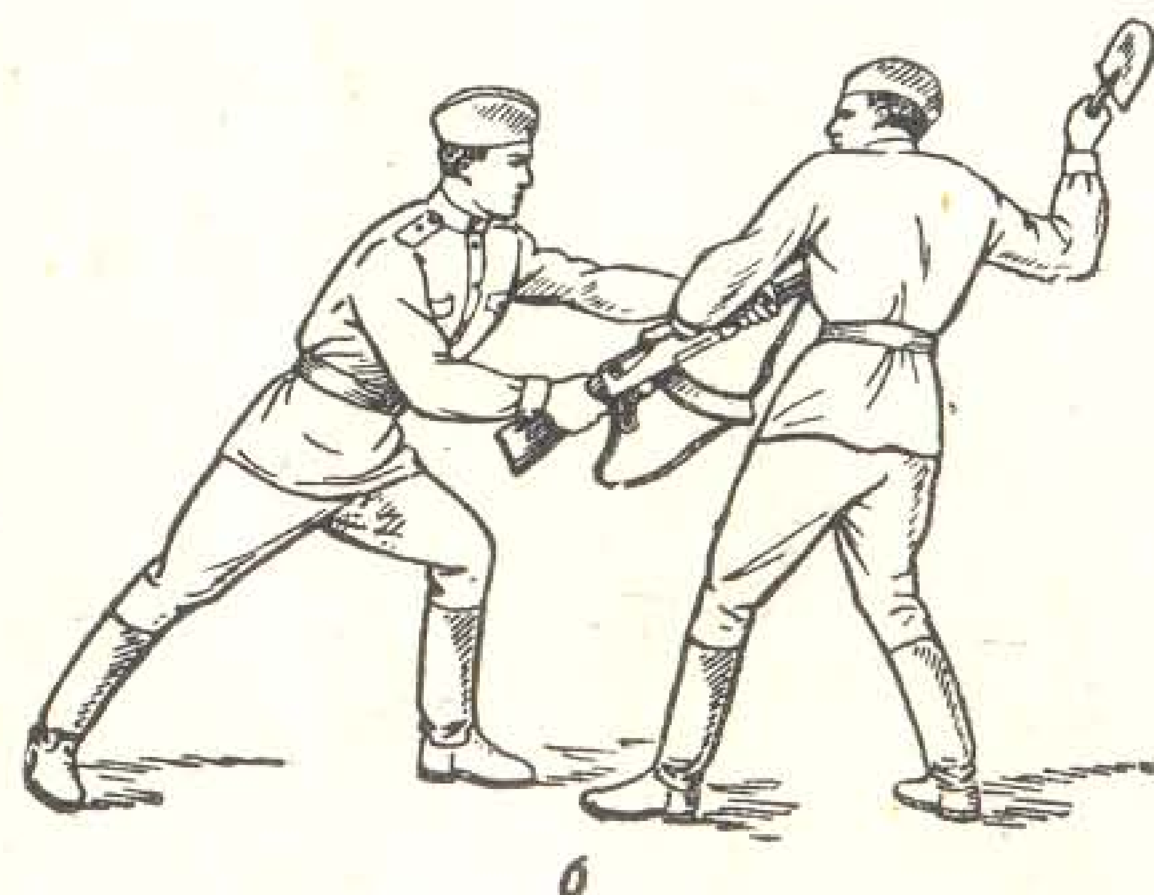


Рис. 183.

УДАРЫ НОЖОМ

174. Изготовка к бою. Взять нож в правую руку острием книзу или кверху, выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях; левую руку вынести вперед в готовности захватить оружие противника или отразить его удар (рис. 184).

Удары наносятся: при держании ножа острием книзу — сверху, слева и справа в шею, лицо, грудь и спину противника; при держании ножа



Рис. 184.

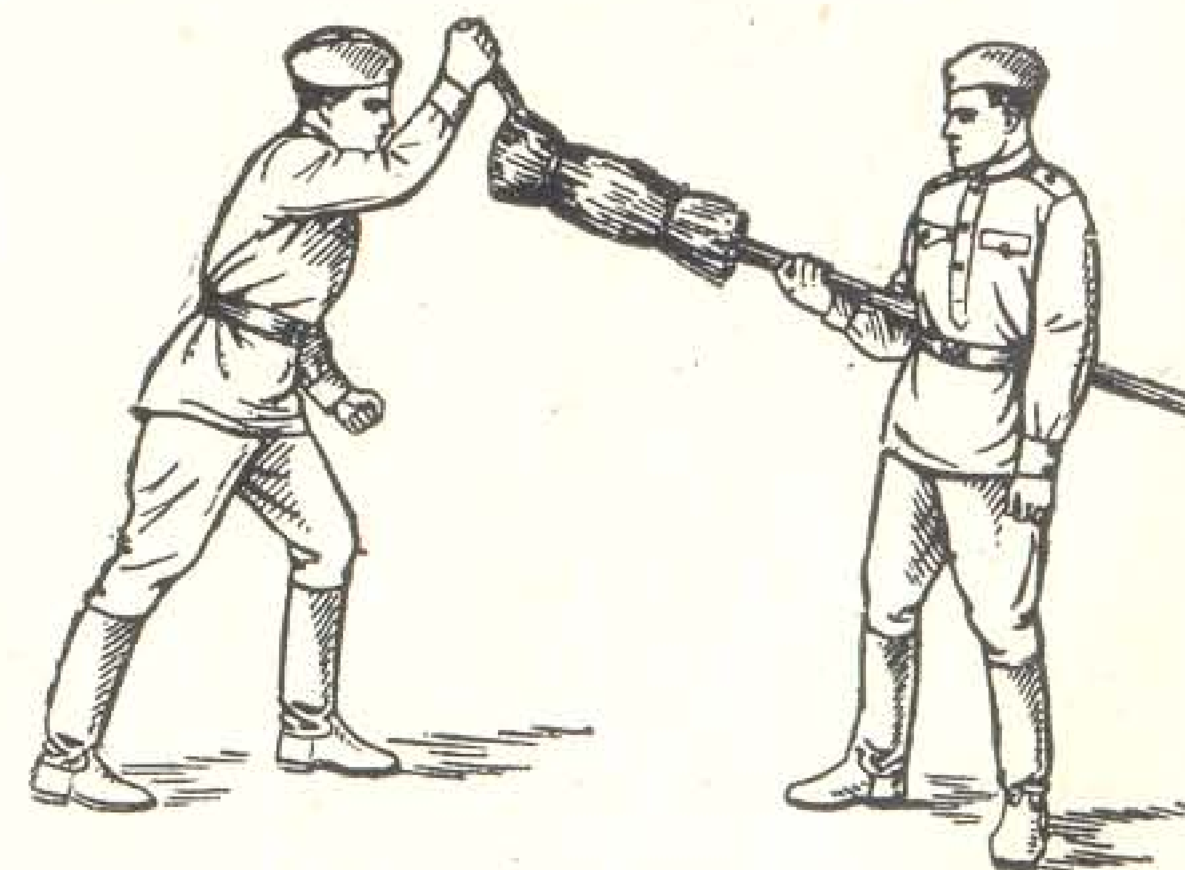


Рис. 185.

острием кверху — снизу в живот, в бок или под лопатку. При обучении удары ножом наносятся по чучелам (рис. 185).



Рис. 186.





а *б*

Рис. 187.

УДАРЫ КУЛАКОМ И НОГОЙ

175. Удары кулаком. Удары кулаком наносятся основанием крепко сжатых в кулак пальцев прямо (рис. 186), сбоку (рис. 187, *а*) или снизу (рис. 187, *б*) в нижнюю челюсть, в висок, в горло или в живот (в область солнечного сплетения) противника. Для увеличения силы удара используется движение корпуса.

Защита от удара кулаком выполняется подставкой под удар ладони (см. рис. 186 и 187, *а*), плеча, локтя, отбивом удара в сторону (рис. 188),



Рис. 188.



Рис. 189.

нырком под удар (рис. 189) или отходом с немедленным нанесением противнику ответного удара кулаком или ногой.

176. Удары ногой. Удары ногой наносятся носком или каблуком в голень, в колено и в промежность (рис. 190). После броска противника на землю удары наносятся в висок, в живот, в поясницу.



Рис. 190.

Защиты от ударов ногой выполняются отходом, уклонением и блокированием удара подставкой рук или бедра. После за-

щиты должен немедленно следовать ответный удар или захват и бросок противника на землю.

Защита уходом в сторону. Быстро повернуться к противнику боком и захватить его ногу. Вслед за этим нанести удар кулаком или, применив подножку, бросить противника на землю.



Рис. 191.

Защита подставкой рук. Встретить ногу противника предплечьями скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху и наоборот). Вслед за этим схватить его за одежду

у подколенного сгиба и, рванув на себя, перевести его стопу в локтевой сгиб своей руки. Нажимая руками на коленный сгиб вниз, а плечом на стопу противника, бросить его на землю (рис. 191).

ЗАХВАТЫ И БРОСКИ

177. Перед обучением захватам и броскам в целях самостраховки от ушибов отрабатываются способы падения на землю.

Падение вперед. Подпрыгнув, упасть вперед на слегка согнутые руки (рис. 192).

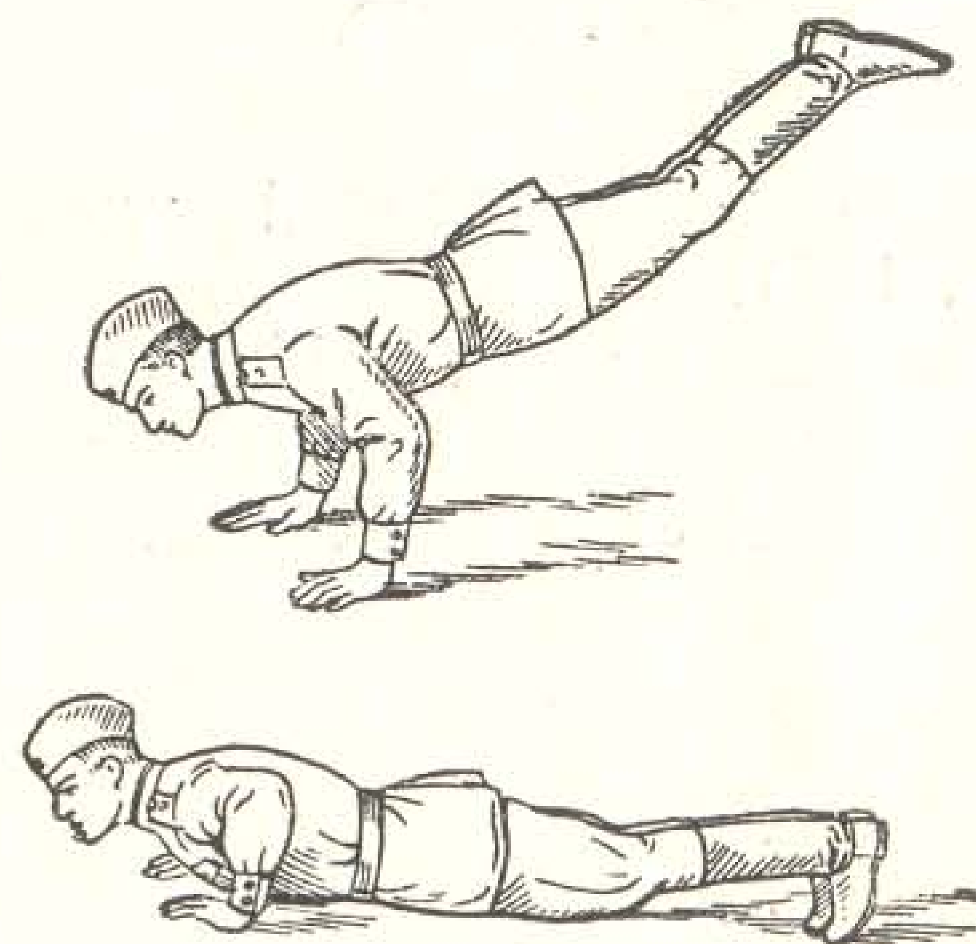


Рис. 192.

Падение на бок. Приседая и группируясь с одновременным поворотом направо (налево), сесть на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться на правый (левый) бок с одновременным упреждающим ударом выпрямленной рукой о землю (рис. 193).

Падение назад. Глубоко присесть, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Садясь как можно ближе к пяткам, перекатиться на



Рис. 193.

спину, сделав упреждающий удар руками о землю (рис. 194).

178. Удушающий захват. Применяется при захвате в плен и удержании противника, находящегося в положении стоя или лежа.



Рис. 194.

Если противник находится в положении стоя, то, подкравшись к нему сзади, одной рукой быстро отогнуть его голову назад, а другую руку наложить предплечьем на горло. Соединив руки,



Рис. 195.

надавить предплечьем на горло и, наваливая противника на себя, произвести удушение (рис. 195). При сопротивлении противника повалиться вместе с ним назад на спину и, обхватив его ногами на уровне пояса, продолжать удушение руками и ногами. пока он не прекратит сопротивления (рис. 196).



Рис. 196.

Если противник находится в положении лежа, то, подкравшись к нему бесшумно, броситься на него и сесть верхом на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя. Вслед за этим немедленно отогнуть правой рукой голову противника назад и наложить предплечье левой руки на горло. Соединив руки и упираясь правой ногой в землю, начать удушение противника, отгибая его голову назад и нажимая на горло предплечьем (рис. 197).





Рис. 197.

В случае сильного сопротивления противника перекатиться на спину и, обхватив его ногами, продолжать удушение, как показано на рис. 196.

179. Бросок с захватом ног сзади. Подкравшись к противнику, захватить руками его ноги ниже колен и, рванув их на себя, толкнуть про-

тивника вперед плечом под ягодицы (рис. 198). Бросив противника на землю, немедленно сесть на него верхом и провести удушающий захват.



Рис. 198.

180. Задняя подножка. Если у противника выставлена вперед левая нога, следует шагнуть правой ногой вперед вправо и поставить ее на линии левой ступни противника. Вслед за этим занести левую ногу вперед, подставить ее под левую ногу противника, захватить его правой рукой за одежду у правого плеча и, рванув вправо вниз, бросить на землю (рис. 199), а затем нанести удар ногой в поясницу или в висок. Для удержания противника захватить обеими руками кисть его руки и, перегибая руку против сгиба в локтевом суставе через свое бедро или нажимая коленом под локоть, заставить прекратить сопротивление (рис. 200).

При сопротивлении, не отпуская руку и садясь на землю, закинуть правую ногу на шею против-

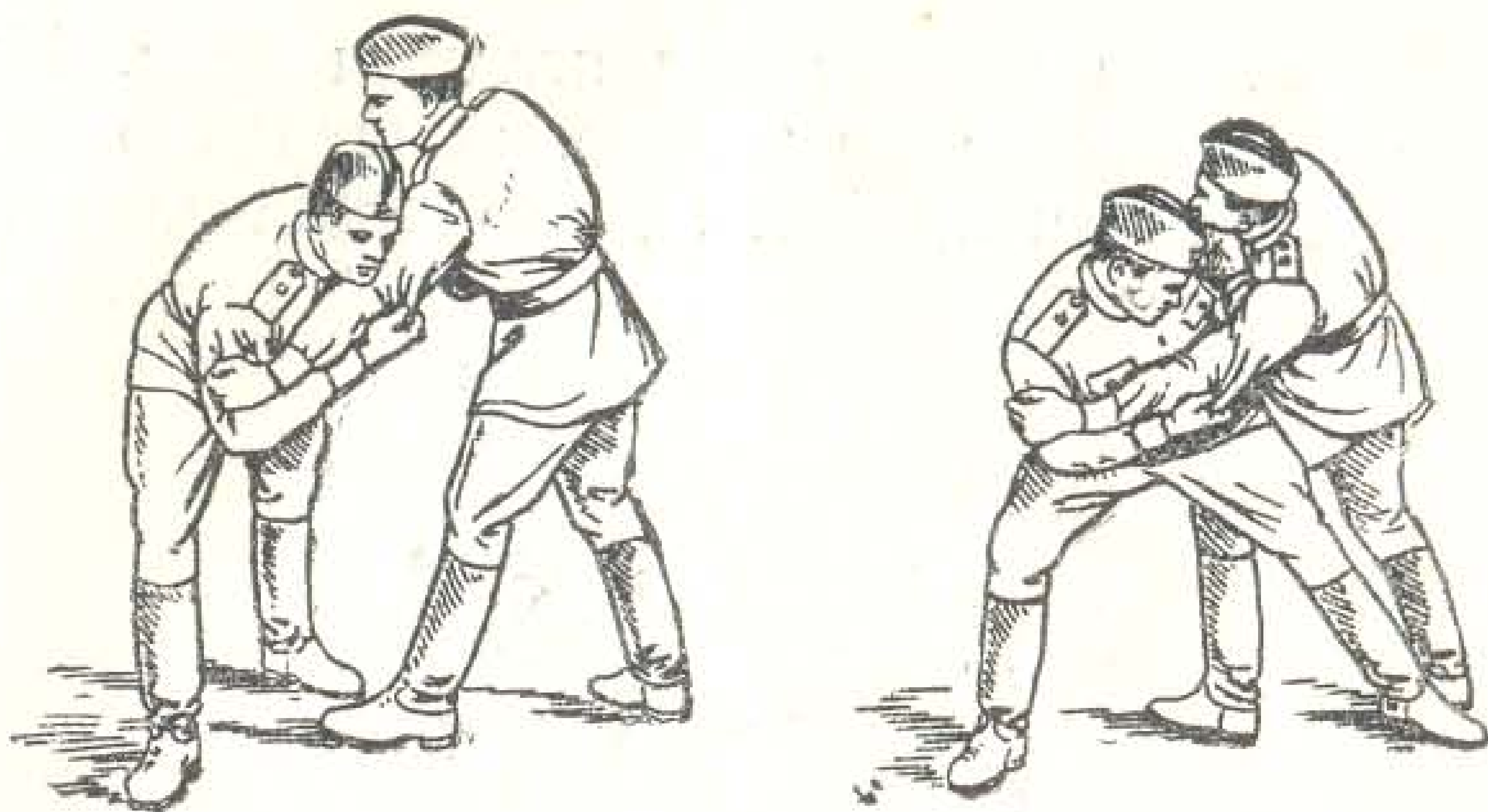




Рис. 199.



Рис. 200.

ника, а левую — на грудь, сцепить ноги и, отваливаясь назад, провести «рычаг локтя с захватом руки между ног» (рис. 201).



Рис. 201.

Если у противника выставлена вперед правая нога, то подножка проводится в левую сторону.

181. Задняя подножка с захватом ноги. Толкая противника назад, заставить его перенести тяжесть тела на сзади стоящую ногу. Быстро захватить рукой впереди стоящую ногу противника, сделать шаг вперед в сторону и, занеся свою ногу за ногу противника, бросить его на спину (рис. 202).

182. Бросок через бедро. Если у противника выставлена вперед правая нога, захватить его своей левой рукой за правый рукав под локтем, а правой рукой — за пояс со стороны спины или за голову. Быстро повернуться налево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику. Одновременно с поворотом приставить левую ногу к правой и слегка согнуть обе ноги (рис. 203). Распрямляя ноги, подбить левой ягодицей противника назад вверх и, потянув его руками влево вниз, бросить на землю. Для удер-



Рис. 202.



Рис. 203.

жания противника применить «рычаг локтя через бедро» (рис. 204) или «узел ногой» (рис. 205).



Рис. 204.



Рис. 205.

183. **Бросок через спину.** Если у противника выставлена правая нога, быстро захватить его левой рукой за правый рукав ниже локтя, а правой — у подмышки и, поворачиваясь спиной к

противнику, положить его руку на свое правое плечо (рис. 206). Наклоняясь вперед и подбивая ягодицами противника вверх, бросить его через себя на землю.



Рис. 206.

При обучении броскам через бедро и через спину падающего партнера необходимо придерживать за руку.

184. **Загиб руки за спину** применяется при нападении на противника как сзади, так и спереди с целью его захвата, удержания и конвоирования.

При нападении сзади подскочить к противнику, захватить его правую руку своей правой рукой за запястье и, сильно потянув ее назад, толкнуть одновременно ладонью левой руки сзади в область локтевого сустава, поворачивая этими движениями руку противника внутрь и сгибая ее в локтевом суставе. Продолжая нажимать левой рукой на локтевой сгиб от себя, а правой рукой к себе, быстро заложить предплечье захваченной руки противника в локтевой сгиб своей левой

руки. Поставить левую ногу снаружи правой ноги противника, захватить его правой рукой за волосы или воротник и заставить лечь или следовать в нужном направлении (рис. 207).

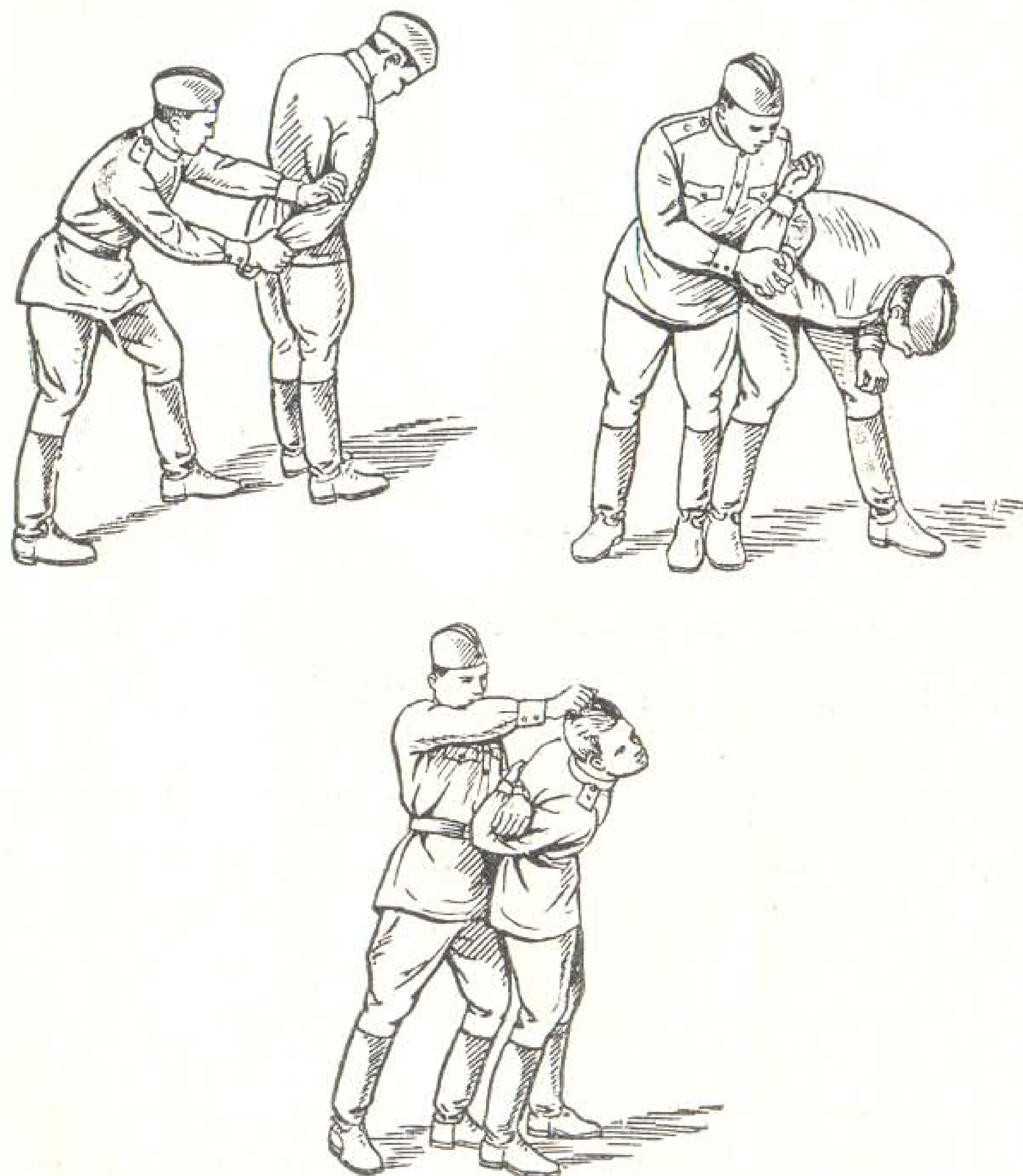


Рис. 207.

При нападении на противника спереди захватить его левую руку своей левой рукой за запястье и потянуть к себе; вслед за этим правой рукой захватить за одежду противника у локтя

снаружи, рванув к себе, повернуть его руку внутрь и согнуть ее в локтевом суставе (рис. 208), затем загнуть его руку за спину, действуя так же, как при нападении сзади.

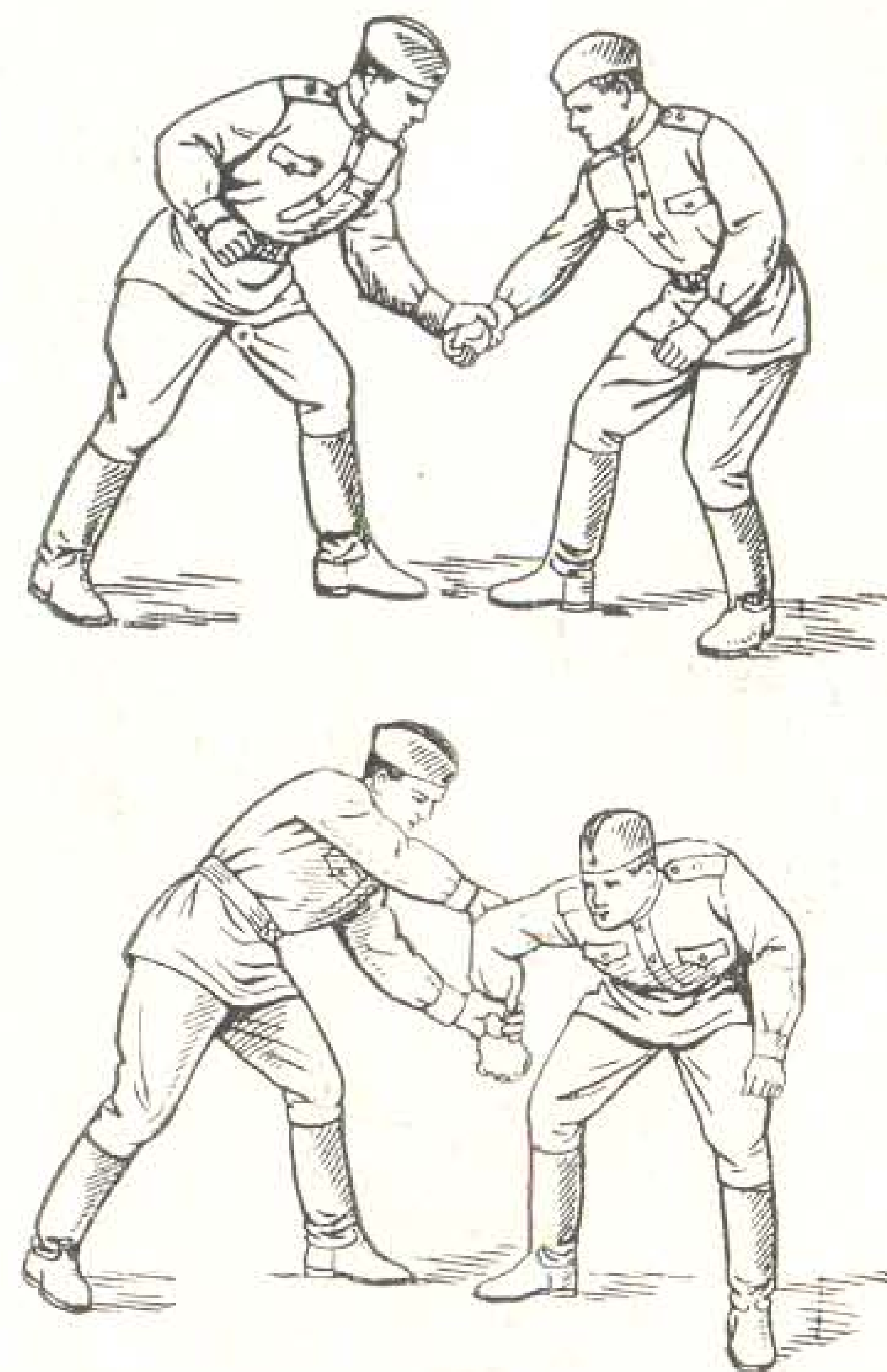


Рис. 208.

185. Рычаг руки внутрь. Рычаг руки внутрь может быть успешно применен в тех случаях, когда противник захватил за горло, за одежду на груди или плечах, когда удалось отвести или отбить его правую руку, наводящую пистолет или наносящую удар.

Захватить правую руку противника своей правой рукой за кисть сверху снаружи, а левой ру-

кой — за запястье изнутри. Резко повернуть захваченную руку внутрь, подводя ее под свое левое плечо, и одновременно поставить левую ногу снаружи правой ноги противника. Нажимая своим плечом на плечо противника и поднимая захваченную руку вверх, заставить его лечь на живот (рис. 209), удержать его или связать.

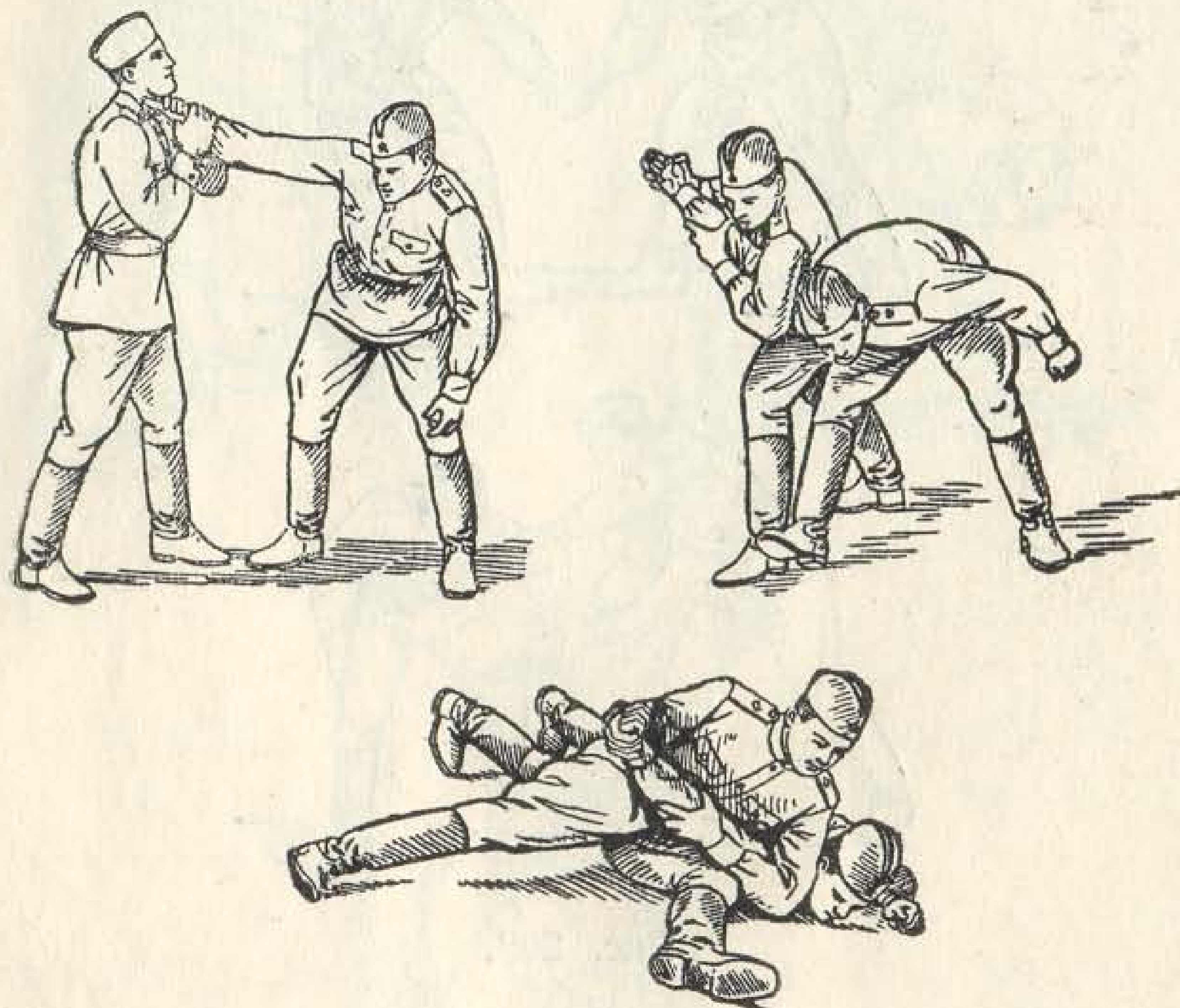


Рис. 209.

186. Освобождение от захватов рук. Для освобождения от захватов кистей сделать сильный рывок руками в стороны больших пальцев противника (рис. 210).

Если противник захватил обеими руками одну руку, то надо взяться свободной рукой за кулак

захваченной руки и с силой рвануть в сторону больших пальцев противника.

Для освобождения от захвата рукавов обвести свои руки вокруг рук противника, закручивая одежду вокруг его пальцев, и с силой рвануть в стороны (рис. 211).

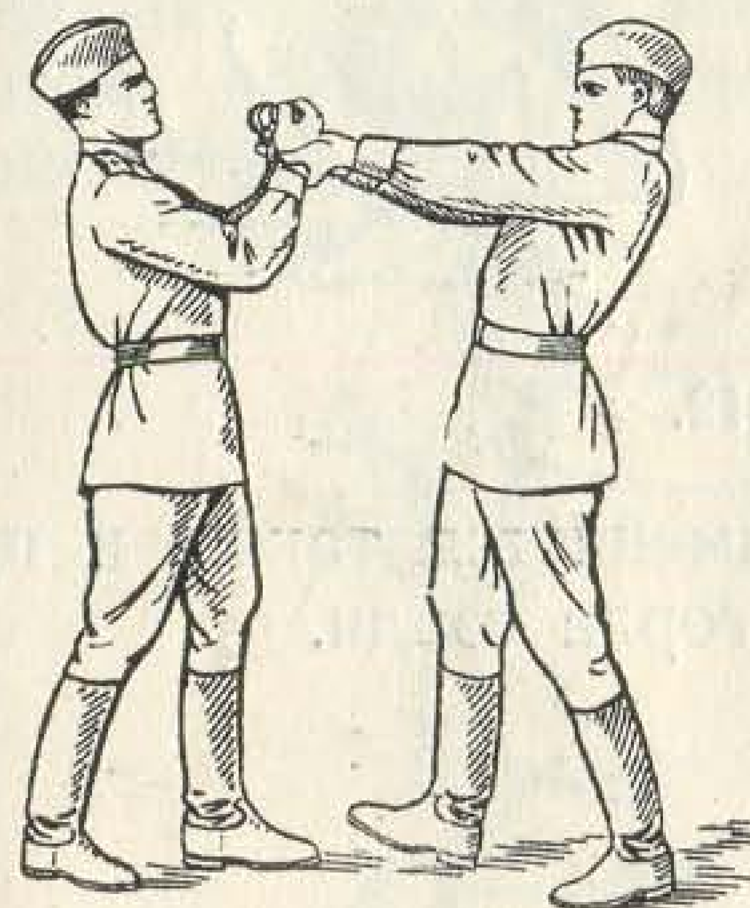


Рис. 210.

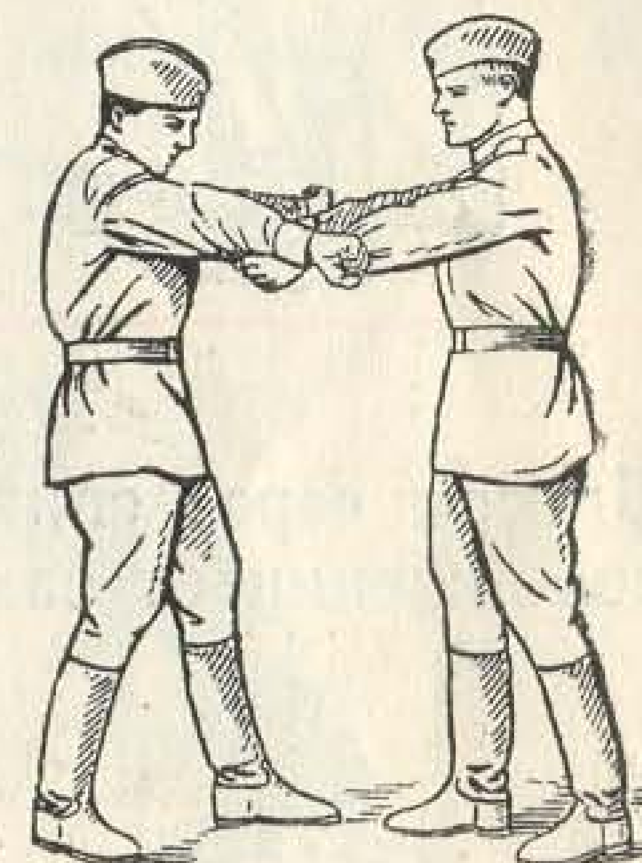


Рис. 211.

187. Освобождение от захватов корпуса. Для освобождения от захвата корпуса спереди применяются удары носком в голень, каблуком в подъем, коленом в промежность. Кроме того, если руки свободны, нажать большими пальцами в глазные впадины противника; если руки захвачены вместе с корпусом, захватить его половые органы.

Для освобождения от захвата корпуса сзади вместе с руками ударить каблуком по голени или подъему ноги противника и, резко приседая, развести руки в стороны (рис. 212). Вслед за этим перевести руку противника на свое плечо и бросить его на землю через спину.



Рис. 212.

Бросок через спину применяется также и при освобождении от захвата горла сзади.



Рис. 213.



Рис. 214.

Для освобождения от захвата корпуса сзади, когда руки свободны, нажать суставами сжатых в кулак пальцев на тыльную часть кисти одной из рук противника (рис. 213). Как только он

разожмет пальцы, захватить его кисть обеими руками и, поворачивая ее внутрь, сделать загиб руки за спину (см. рис. 207).

188. Освобождение от захватов ног. Для освобождения от захвата ног применяется захват руками за шею и удушение (рис. 214), а также удар свободной ногой в лицо с одновременным поворотом назад и падением на согнутые руки (рис. 215).

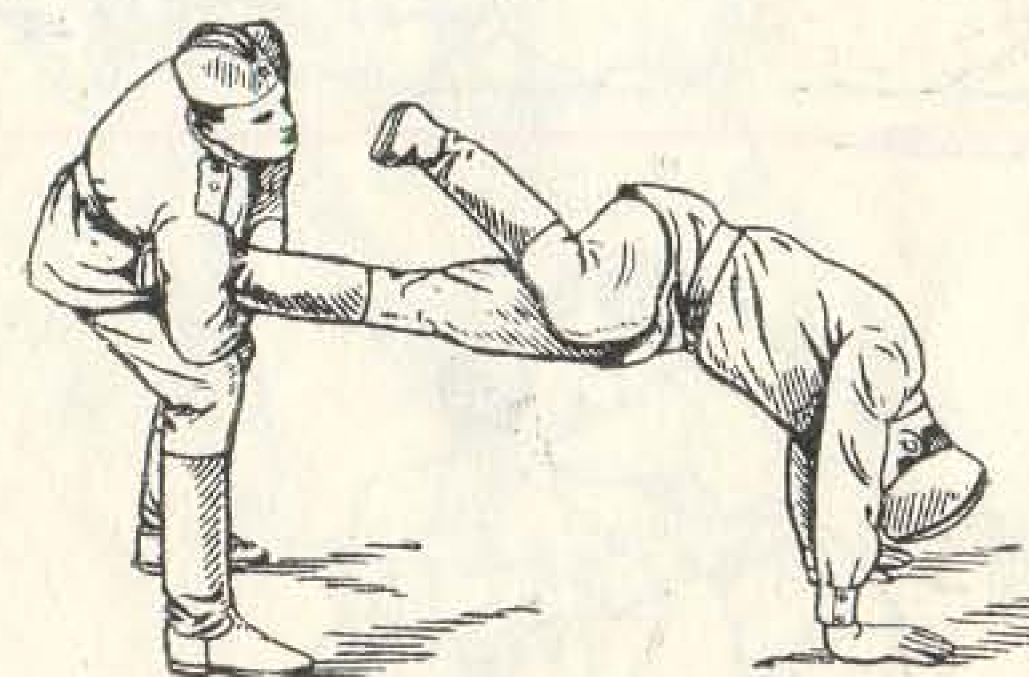


Рис. 215.

ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

189. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом. Если противник направил оружие для выстрела в упор или для укола, надо быстро шагнуть (уйти) в сторону вперед, одновременно отвести рукой его оружие и крепко захватить его за ствол.

При уходе вправо отвести и захватить оружие противника левой рукой (рис. 216, *а*). Вслед за этим, прыжком поставить левую ногу возле левой ноги противника и сделать замах для удара правой ногой и правой рукой. Ударом кулака правой руки наотмашь по лицу (ребром ладони —

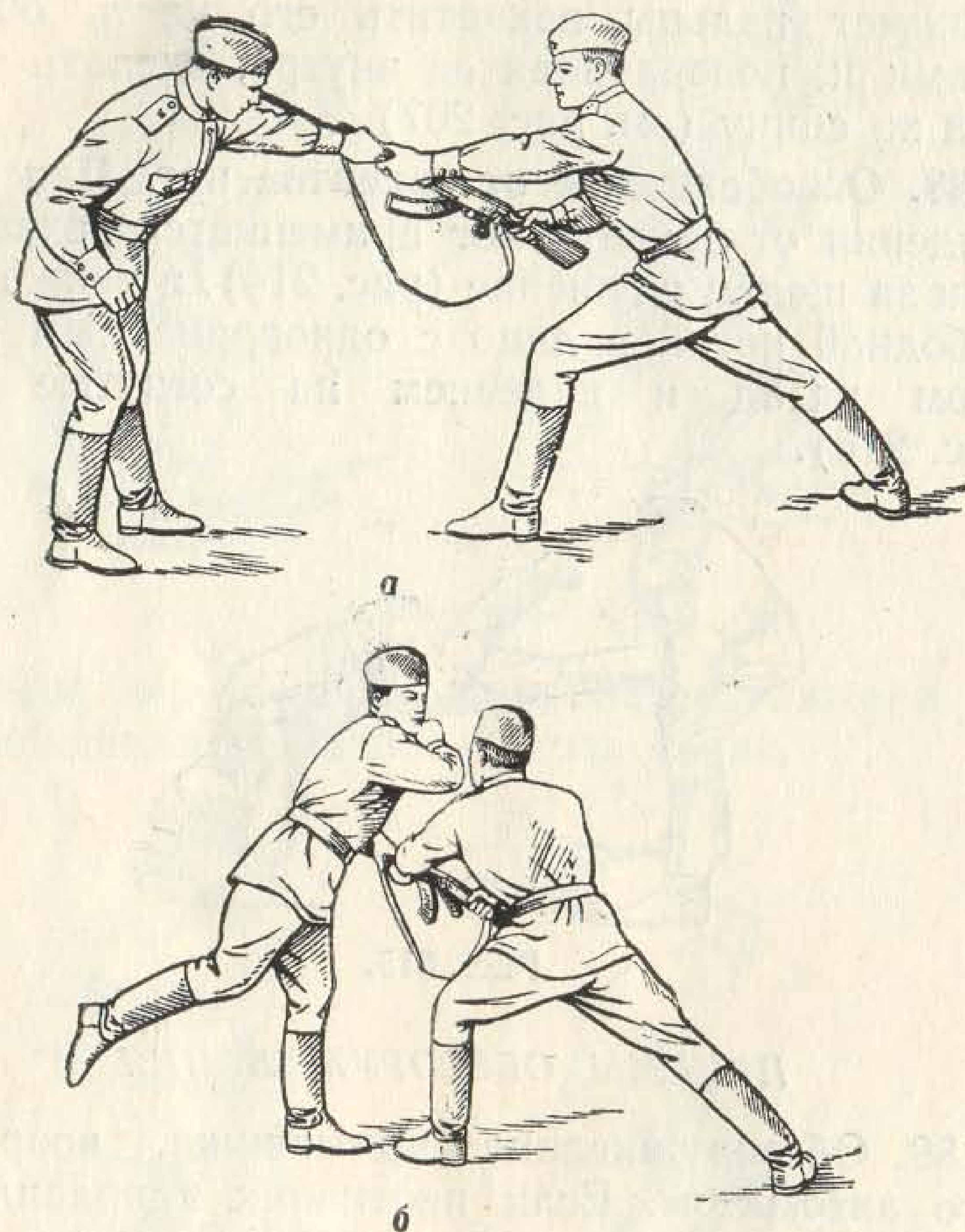


Рис. 216.

по горлу) и одновременным подбивом ногой под коленный сгиб ноги противника сбить его на землю (рис. 216, *б*). Затем ударить ногой по голове и по рукам и обезоружить.

После отвода и захвата оружия противника левой рукой может применяться также следующий прием: захватить правой рукой за ствольную коробку из-под левой руки противника. Толчком правой руки под локоть сорвать левую руку противника с оружия и, рванув его на себя, с одновременным поворотом влево нанести удар каблуком в колено противника (рис. 217).

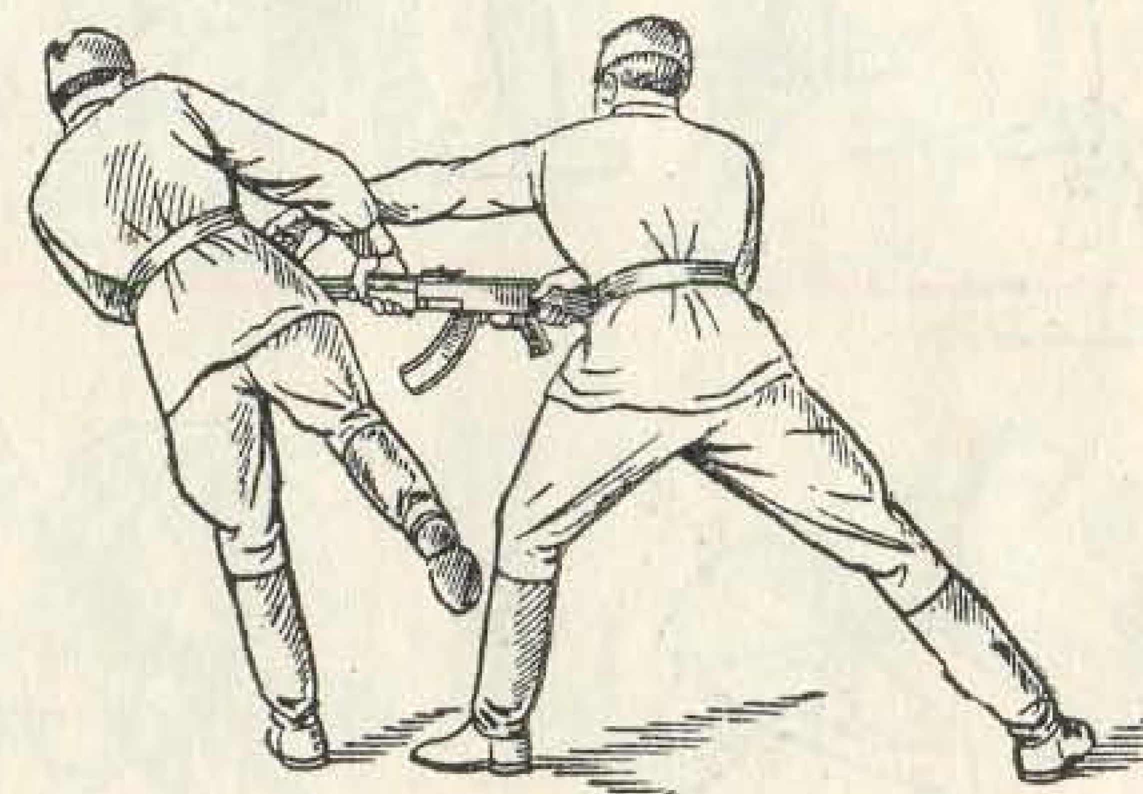


Рис. 217.

При уходе влево отвести и захватить оружие противника правой рукой за ствол (рис. 218, *а*). Вслед за этим захватить левой рукой ствольную коробку или рукоятку автомата и, рванув оружие на себя, нанести удар головой в лицо, затем ногой в голень или колено и вырвать оружие (рис. 218, *б*). Если оружие вырвать не удалось, бросить противника на землю подножкой (рис. 218, *в*) и обезоружить.

190. Обезоруживание нападающего с ножом. При попытке противника нанести удар ножом сверху встретить предплечьем левой руки руку противника на замахе с одновременным подскоком к нему или шагом левой ногой. Захватив ле-

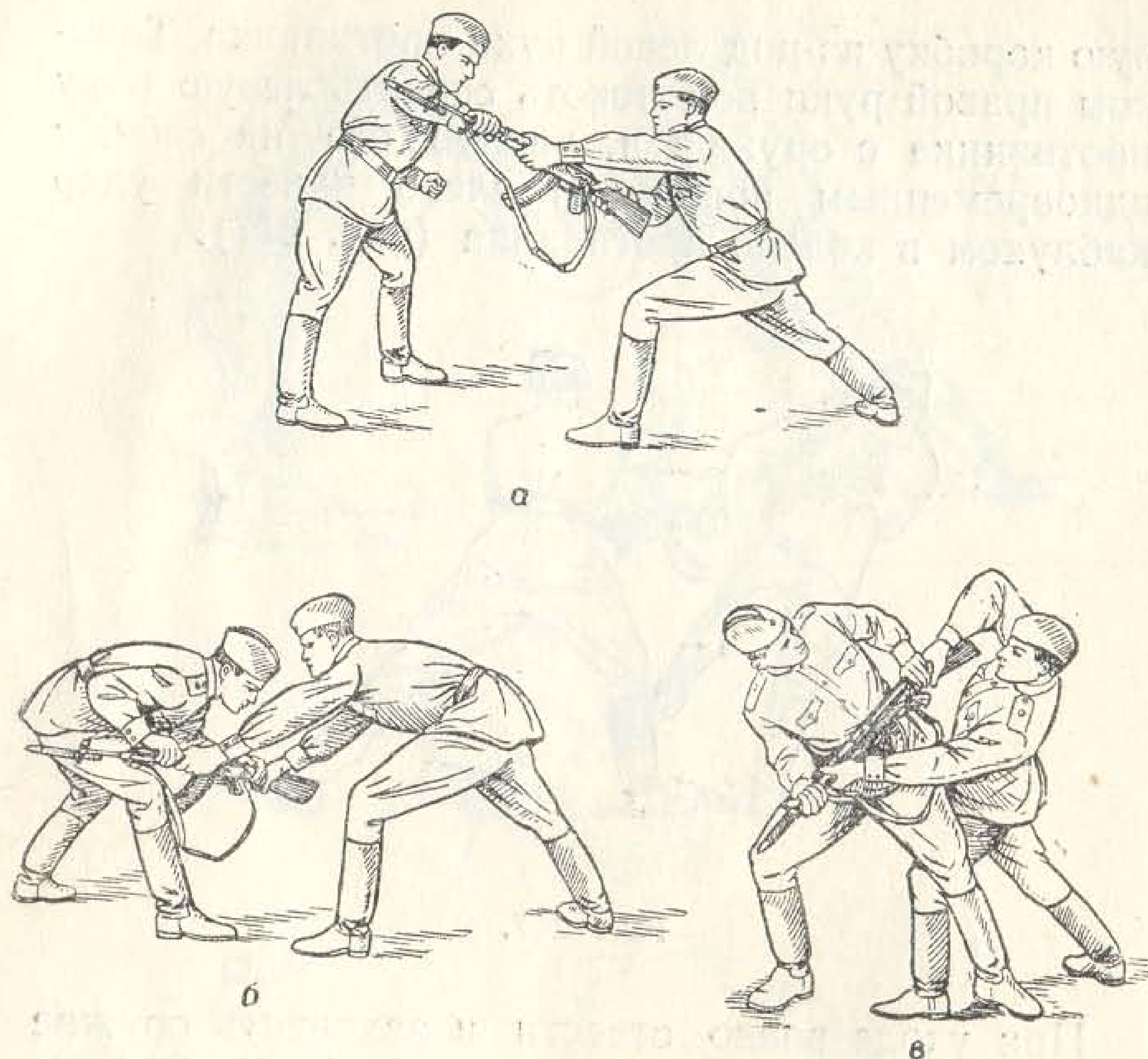
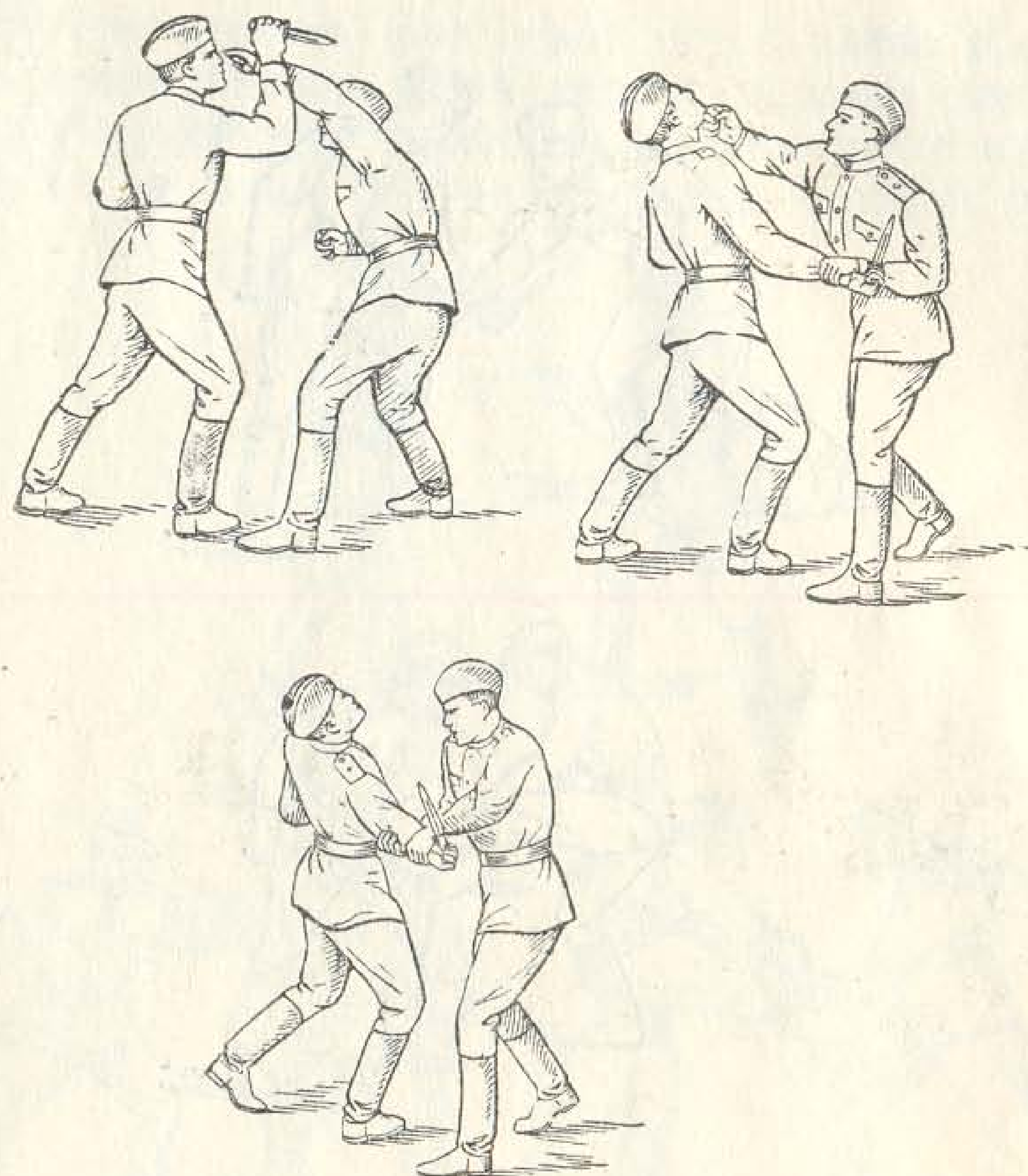


Рис. 218.

вой рукой запястье или предплечье противника, немедленно нанести ему удар кулаком в челюсть и ногой в промежность. Вслед за этим захватить правой рукой за одежду противника у локтя снизу и сильно рвануть правой рукой на себя, а левой — от себя, выкручивая этим руку противника (рис. 219). Нажимая предплечьем левой руки на нож, отобрать его, а при сопротивлении бросить противника на землю, применяя подножку, и обезоружить его.


Рис. 219.

При попытке противника нанести удар ножом снизу встретить предплечьем левой руки его руку, захватить ее и нанести удар ногой в промежность или кулаком в лицо. Вслед за этим захватить своей рукой одежду у локтя противника сверху и, рванув к себе, загнуть его руку за спину (рис. 220). Нажимая на кисть руки, отобрать нож.

191. Обезоруживание нападающего с пистолетом. Если противник угрожает пистолетом в упор

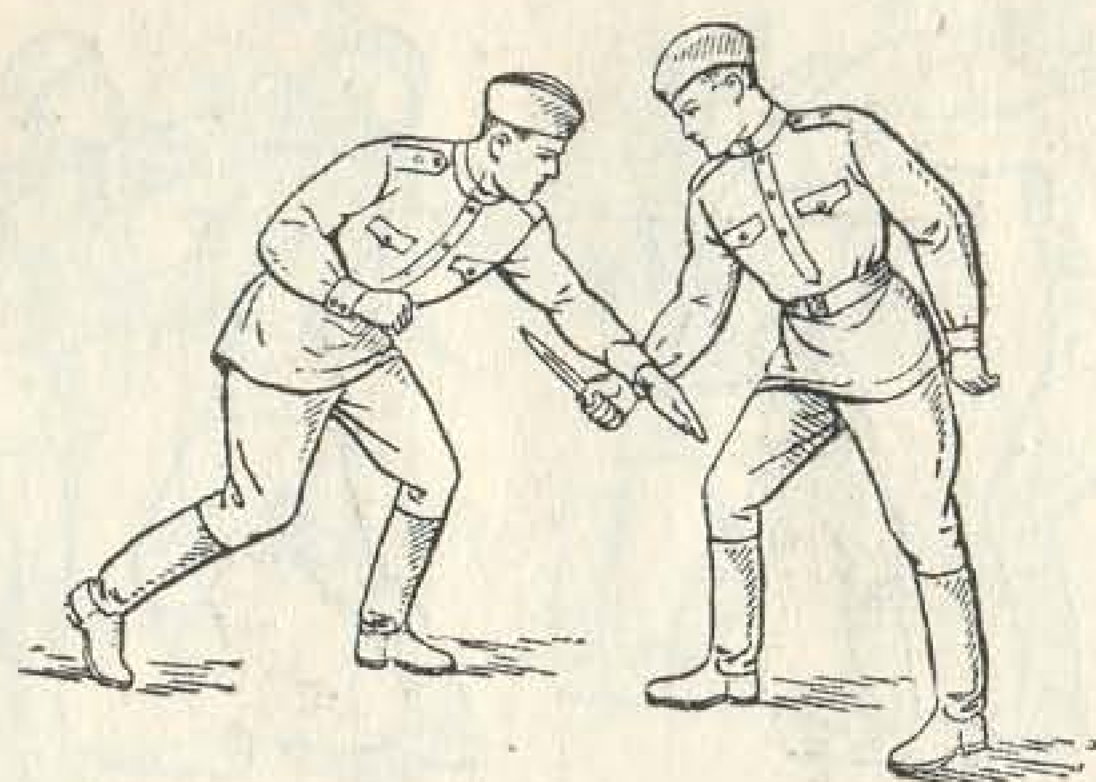






Рис. 220.

спереди, сделать шаг левой ногой влево и, одновременно разворачивая корпус вправо, схватить левой рукой руку противника и отвести ее вправо. Вслед за этим быстро захватить правой рукой







Рис. 221.

ствол пистолета снизу и рывком обеих рук влево вверх произвести выкручивание руки противника наружу, нанеся одновременно удар ногой в голень, колено или в промежность (рис. 221). Нажимая на пистолет от себя, в сторону большого пальца противника, обезоружить его, применив в случае необходимости бросок подножкой.

Если противник угрожает пистолетом сзади, быстро повернуться направо кругом, отводя предплечьем правой руки его руку вправо. Вслед за этим захватить правой рукой кисть и пистолет

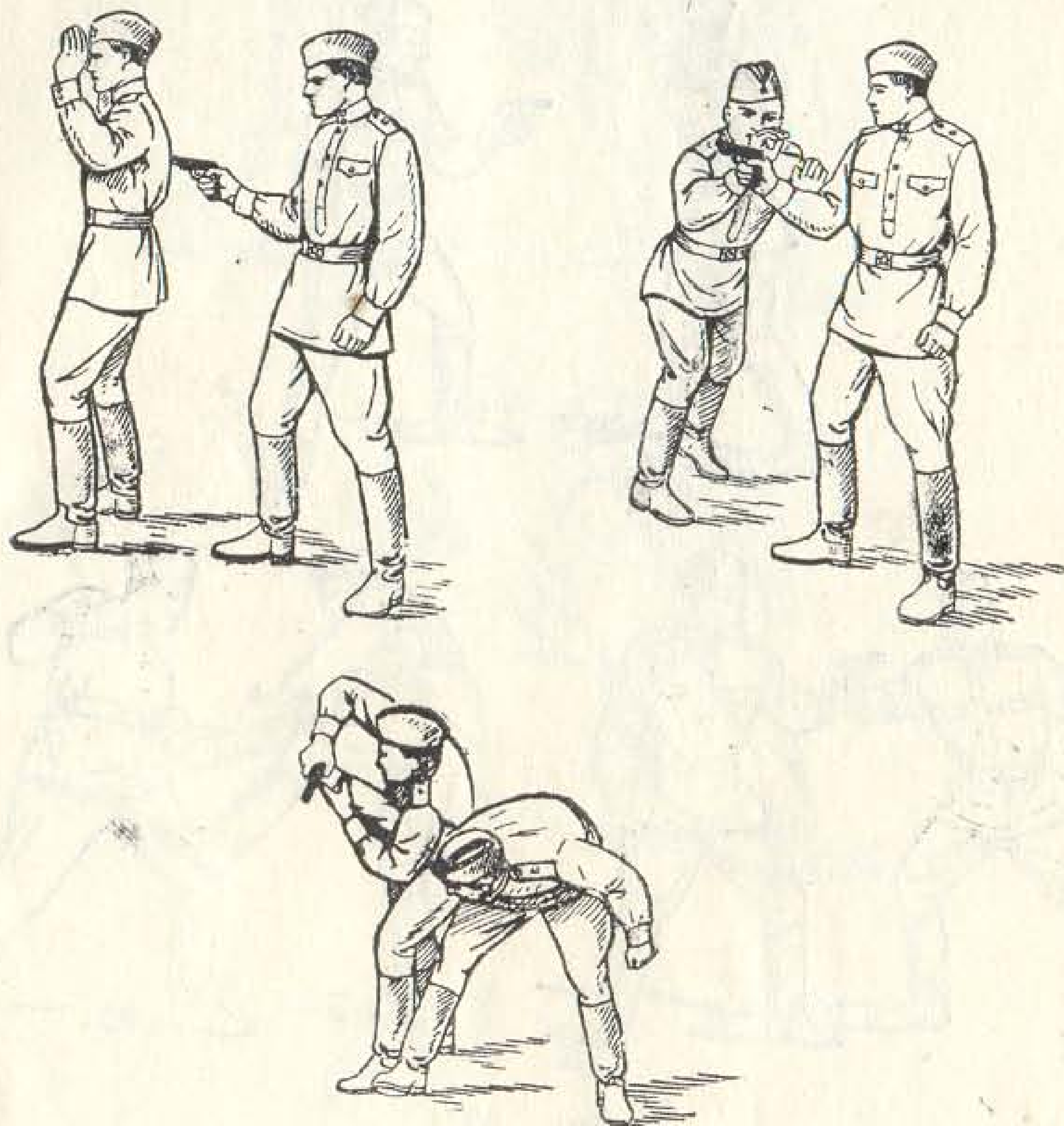


Рис. 222.

снизу, а левой — запястье и обезоружить противника, применив выкручивание руки наружу или рычаг руки внутрь (рис. 222).

Если противник пытается достать пистолет из кармана брюк или из кобуры, подскочить к нему и быстро просунуть свою левую руку между его

рукой и телом. Соединив свои руки в замок и нажимая на предплечье противника в сторону назад, загнуть его руку за спину и обезоружить его (рис. 223).

192. Связывание противника. Для связывания противника необходимо вначале сделать загиб руки за спину или рычаг внутрь. Нажимая на руку противника, заставить его лечь. Не отпу-



Рис. 223.

ская руки, подвести свое правое колено под локоть противника и сесть на него верхом; продолжая нажимать на руку и причиняя противнику боль, заставить его дать левую руку, схватить ее за запястье, загнуть за спину и плотно прижать предплечья загнутых рук своими бедрами (рис. 224). Достав веревку, надеть ее петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук.







Рис. 224.